

*Горошко В. И.*

## **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ИЗМЕНЕНИЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ КУРСАНТОВ**

*Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Ширко Д. И.*

*Кафедра военной эпидемиологии и военной гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** В связи с ролью Вооруженных Сил в системе государственного устройства, курсанты высших военных учебных заведений являются одной из социально-значимых групп нашего общества. Рацион питания для данной категории военнослужащих претерпел существенные изменения, вместе с тем оценка их влияния на состояние здоровья данной категории военнослужащих до настоящего времени не проводилась.

**Цель:** гигиеническая оценка влияния изменения рациона питания на состояние здоровья курсантов на примере учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь».

**Материал и методы.** Оценка нутриентного состава и энергетической ценности старого и нового рационов питания проводилась расчетным методом путем анализа 56 дневных раскладок продуктов за каждый год с учетом потерь питательных веществ при термической обработке.

Для диагностики уровня здоровья у 300 курсантов 1 – 5 курсов учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь» были оценены величины жирового компонента тела, индекса функциональных изменений системы кровообращения, комплексного показателя физической подготовленности, рассчитываемого по результатам подтягивания на перекладине, бега на дистанции 100 и 3000 метров, личностной тревожности (методика Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина), время выполнения пробы Штанге, которые сравнивались с данными, полученными при обследовании 285 курсантов в 2010 году.

**Результаты.** Изменения рациона питания привели к оптимизации его энергетической ценности, содержания протеинов, витаминов А, В<sub>1</sub>, РР, С и способствовало формированию оптимального статуса у большего количества курсантов.

### **Выводы:**

1. Рацион питания курсантов высших военных учебных заведений нуждается в некоторой коррекции с целью оптимизации содержания протеинов животного происхождения, общего количества липидов и углеводов, витамина В<sub>2</sub> и минеральных веществ, что будет способствовать формированию оптимального статуса питания.

2. Снижение количества мучных изделий и круп, увеличение молочных продуктов, фруктов и соков, или же введение витаминно-минеральных комплексов, содержащих кальций и рибофлавин в рацион питания, будут способствовать оптимизации показателей здоровья у данной категории военнослужащих.